

یادداشت

آنچه باید از «کبد چرب» بدانیم



محمد طاہر
فوق تخصص
گوارش و کبد

با اینکه شناسایی کبد چرب در سال‌های گذشته به راحتی امکان پذیر نبوده است، اما تغییر سبک زندگی که شامل: تحرک کمتر و تغییر در رژیم غذایی است، مهم‌ترین عامل افزایش میزان کبد چرب در زندگی امروز است. گياه‌خواران نيز اگر تحرک لازم را در زندگي نداشته باشند، به کبد چرب مبتلا خواهند شد. اگر می‌خواهید به کبد چرب مبتلا نشوید و میزان کبد چرب شما کمتر شود، تنها و تنها ورزش کنید. از بین بیماران مراجعه‌کننده به درمانگاه‌ها، تنها ۵ درصد افراد لاغر مبتلا به کبد چرب هستند. آزمایش خون‌ای که می‌توانست کبد چرب را تشخیص دهد، وجود ندارد، تنها راه تشخیص کبد چرب، انجام سونوگرافی است. از جواب آزمایش خون، تنها به شواهد کبد چرب پی می‌بریم، در میان به سندرمد متابولیک (افزایش قند، کلسترول و تری‌گلیسرید)، به رسوب چربی در کبد فرد مشکوک می‌شویم که قدم بعدی ما انجام سونوگرافی از کبد است. برای تشخیص کبد چرب تنها سونوگرافی انجام می‌شود و انجام سی‌تی‌اسکن هیچ‌گونه ضرورتی ندارد. انجام ورزش‌های کششی، قدرتی و همچنین ورزش‌های هوازی، میزان کبد چرب را کاهش می‌دهند، اما کاهش التهاب و فیبروز در کبد چرب پیشرفته، بیشتر با ورزش‌های هوازی امکان‌پذیر است، مانند پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری و شنا، زیرا در این نوع ورزش‌ها، ضربان قلب بیش از ۲۰ درصد پایه‌ای می‌رود. یکی از علل کبد چرب پیشرفته که فرد را به سمت فیبروز و نارسایی حاد کبد می‌برد، کاهش وزن خیلی سریع است. بهترین اقدام برای جلوگیری از مبتلا به کبد چرب تغییر سبک زندگی است که قسمتی از آن سبک زندگی به مصرف مواد غذایی سالم برمی‌گردد. لازم به ذکر است که مصرف پروتئین‌ها برای کبد چرب ضرری ندارند، البته مصرف چربی گوشت به خصوص نوع قرمز آن، مضر است. توصیه می‌شود در رژیم غذایی خود از روغن‌های حیوانی استفاده نکنید و به جای آن روغن زیتون، کرلزا و روغن کنجد، مصرف کنید، همچنین از روغن‌های جامد که اسید چرب اشباع (روغن‌های ترانس) هستند، دوری کنید. داروهای سی‌تی‌اسکن کبد چرب تجویز می‌شود معمولاً از آمزش روح و روان فراد است و هیچ‌گونه تأثیری بر درمان کبد چرب ندارند، این دارو نه جلوی فیبروز و سیروز کبد را می‌گیرد و نه حتی رسوب چربی در کبد را کم می‌کند. همچنین برداشتن فیزیکی چربی زیر جلدی، جراحی زیبایی محسوب می‌شود و هیچ‌گونه تأثیری در درمان کبد چرب ندارد.

فواید بی نظیر «کاهو»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

«کاهو» حاوی آنتی اکسیدان، مواد مغذی، ویتامین های K، A، C و پتاسیم است. این سبزی، سبز برگ دار به مبارزه با التهاب و بیماری های مرتبط با آن مانند دیابت و سرطان کمک می کند. کاهو هر چه تیره تر باشد، حاوی مواد مغذی بیشتری است.



بہبود سلامت مغز



مطالعات زیادی در مورد خواص کاهو صورت گرفته است که نشان می‌دهند، مصرف آب کاهو به افزایش روابط میان رشته‌های عصبی در مغز کمک کند. این کار باعث خواهد شد که میزان احتمال بروز آلزایمر به شدت کاهش پیدا کند.

بہبود سلامت قلب



کاهو منبع غنی از ویتامین B است. این ویتامین نقش مهمی در سلامتی قلب و عروق دارد. خوردن مقدار کافی از ویتامین B باعث می‌شود احتمال بروز لخته‌های درون عروق به شدت کاهش پیدا کند. ویتامین‌های A و C نیز در کاهو وجود دارند که به نوبه خود، کمک بسیاری در کاهش بروز آسیب‌های قلبی و عروقی در بدن دارند. مصرف دو قاشق غذاخوری کاهو در رژیم غذایی قلب شما را سالم نگه می‌دارد.

مبارزه با التهاب



برخی از پروتئین‌های موجود در کاهو کمک می‌کنند تا التهاب کنترل شود. سبزیجاتی مانند کاهو که سرشار از ویتامین K هستند به طور چشمگیری باعث کاهش التهاب می‌شوند. می‌توانید معمولاً دو فوجان از آب کاهو را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید. سایر سبزیجاتی که حاوی ویتامین K هستند، عبارتند از: کلم، کلم بروکلی و اسفناج.

کاهش ابتلا به دیابت



مصرف روزانه کاهو می‌تواند خطر بروز دیابت را در افراد کاهش دهد. همچنین خوردن کاهو برای افراد دیابتی توصیه است. می‌توانید از این سبزی به عنوان عاملی برای کاهش قندخون بدون نگرانی از افزایش وزن و چاقی استفاده کنید. و تنوبند موجود در کاهو می‌تواند در مان بالقوهای برای دیابت باشد.

«دارچین» از بروز زوال عقل جلوگیری می کند

نشان داد: «دار چین» دارای اثرات محافظت کننده سیستم عصبی است که باعث پیشگیری و کنترل استرس اکسیداتیو و پروتئین های انتهایی می شود. این ادویه همچنین در کمک به کاهش روند پیشرفت بیماری پارکینسون نیز مؤثر است. نتایج مطالعه ای که روی موش های مبتلا به پارکینسون انجام شد، نشان داد که مصرف دار چین به محافظت از نورون ها کمک کرده و باعث بهبود عملکرد عضلانی می شود.

اه پر خلق و خوی کودکان

و استراتژی والدین در چنین موقعیتی پرت کردن حواس کودک یا استفاده از رسانه‌هاست؛ باید بدانید که این روش در درازمدت به کودک کمک نمی‌کند. نتیجه‌گیری و ارتباط یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که استفاده مکرر از تلفن همراه برای آرام کردن کودکان در طول زمان فرصت‌های آنها را برای یادگیری را اهرم‌دهی تنظیم هیجان می‌دهد. این نتیجه «اسدکی» را پشتیبان کرد؛ والدین در چنین مواقعی باید فزندان خود را به مکانی آرام ببرند.

استفاده از تلفن همراه برای آرام کردن کودکان خردسال با مشکلات طولانی مدت در عملکرد اجرایی و واکنش عاطفی آنها مرتبط است. یافته‌های یک مطالعه بر روی ۴۲۲ پدر و مادر و کودک، نشان داد که افزایش استفاده دستگاه‌های تلفن همراه برای آرام کردن کودکان ۳ تا ۵ ساله با کاهش عملکرد اجرایی و واکنش‌های زنجیره‌ای هیجانی مرتبط است. «جینی رادسکی»، نویسنده این مقاله گفت: «وقتی کودک ۳ تا ۵ ساله دافور می‌دهد

نکته

«استرس» می تواند موجب سگته مغزی شود

محققان هشدار می‌دهند که استرس به‌طور قابل توجهی خطر سکنه‌مغزی را افزایش می‌دهد. به گزارش مدیران نت، نتایج این مطالعه نشان داد که افزایش استرس در خانه یا محل کار و رویدادهای استرس‌زا اخیر زندگی مانند طلاق یا درگیری‌های خانوادگی، هم با افزایش خطر سکنه‌مغزی به دلیل لخته‌شدن خون که به‌عنوان سکنه‌مغزی ایسکمیک شناخته می‌شود و هم با سکنه‌مغزی ناشی از خونریزی در مغز، موسوم به سکنه همورژیک، مرتبط است. دکتر «کاترینا رابین» نویسنده این مطالعه از دانشگاه گالوی ایرلند، می‌گوید: «رویکردهای بهینه برای مدیریت و پیشگیری از استرس روانی اجتماعی نامشخص است. مطالعات قبلی مداخلاتی مانند درمان شناختی رفتاری، تکنیک‌های آرام‌سازی، مدیریت استرس، رژیم‌های ورزشی و مدیریت خشم را مورد بررسی قرار داده‌اند. وی در ادامه می‌افزاید: «مؤثرترین رویکرد هر یکسبب است استراتژی داشته باشد. این مهم است که هر کسی یک استراتژی داشته باشد و به‌رپایش تأثیر داشته باشد. تیم تحقیق استرس را در سراسر جهان با استفاده از داده‌های بیش از ۶۰۰۰ نفر در ۲۲ کشور در آمریکای شمالی و جنوبی، آفریقا، آسیا، اروپا، استرالیا و خاورمیانه مورد مطالعه قرار دادند. محققان در یافتن افرادی که استرس کاری شدید داشتند بیش از دو برابر بیشتر از افرادی که استرس کاری نداشتند در معرض سکنه‌مغزی ایسکمیک بودند. آنها برای پنج برابر بیشتر در معرض سکنه‌مغزی همورژیک بودند. برای کسانی که استرس در محل خانه یا در محل کار داشتند، افرادی که احساس می‌کردند می‌توانند اتفاقات زندگی‌شان را کنترل کنند، نسبت به کسانی که احساس می‌کردند کنترلی بر این اتفاقات ندارند، خطر سکنه کمتر بود. «ریدین» بیان داشت: یافته‌ها همانند است اهداف مهمی برای کاهش اثرات نامطلوب قلبی و عروقی استرس روانی اجتماعی داشته باشند. علاوه بر استرس، سایر عوامل سکنه‌مغزی عبارتند از: فشارخون بالا، عدم تحرک فیزیکی، رژیم غذایی ناسالم، سیگار کشیدن، دیابت و مشکلات قلبی مانند فیبریلاسیون دهلیزی.

جدول سودو کو

	Y	1	9		F	5		
					5			
5	6	3				9	F	
2		6	1	9	Y	F	3	
3				2			Y	
			6			2		
Y				1		8	6	
		9		8	6	Y	5	
6		8	Y		2	1		

A	B	C	D	E	F	G	H	I
D	H	A	G	F	M	B	A	C
A	G	F	B	C	H	D	M	A
C	F	M	H	G	A	D	B	
B	A	G	F	A	C	C	C	M
H	M	D	A	B	C	G	F	A
F	D	B	C	A	A	M	G	H
A	C	M	H	G	F	A	B	D
G	A	H	D	M	B	C	A	F

فی

- ۱- ارتفاع سنج- پراکنده ۲- مرکز استان انبار
- ۳- بلندی مرتبه- کشتی گریه- سنج- پراکنده ۴- پول
- ۵- عراقی- آلمان- محکم و استوار- الویس- پناه
- ۶- اوجادی- رود فریک- از حیوانات اهلی- بانه ۷- مشا
- ۸- خرما- شهری در فرانسه- شهری در آذربایجان غربی
- ۹- حافظهای در تلقن همراه ۱۰- معادل فارسی سیولیسیم
- ۱۱- خورشیدعالمتاب- رودی در روسیه- وسط میان
- ۱۲- سد در ساوه ۱۳- نای نموده صحبت کند- لاجوردی
- ۱۴- نوعی یلنگ ۱۵- اسطوره‌ها- رود مرزی ایران- خرمند
- ۱۶- قاض ۱۷- پنخته- نادیم قدیم سرگلانکا ۱۸- دست
- ۱۹- عرب- زنجیل شامی- خرمند- از سر لایب زیا ۲۰- ۱۲
- ۲۱- کاغذ فروش- رود مرزی کشورمان- معلق- عریان ۲۲- ۱۳
- ۲۳- موز- ترسیده- بشر ۲۴- دو گون ساختن- چهار چوب
- ۲۵- عکس- آماذر کردن ۲۶- معادل فارسی رزومه- آخرین
- ۲۷- سازمان اجاد

حل جدول ۱۴۶۰

۱	۱۶	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ا	س	و	ک	ا	س	ر	س	ا	ن	د	ن	و	ا
۲	ا	ی	ک	و	ن	ر	ا	ت	ی	ن	ا	و	ا	ی
۳	ا	م	ا	و	ا	د	خ	ا	ن	غ	و	ا	م	ا
۴	ا	ر	س	ی	س	م	ن	ا	و	ی	ر	ا	م	ا
۵	پ	و	پ	ا	ن	ت	ا	ل	ش	ی	د	پ	و	ا
۶	و	ک	ر	پ	ه	ز	ا	ر	ب	د	ا	ر	و	ا
۷	ا	ل	و	م	ا	ی	ا	ش	ی	ا	ط	ب	ا	ل
۸	ج	د	ت	ق	ا	و	و	ت	ا	ب	ر	ت	ج	د
۹	س	ی	ا	د	ی	ا	ع	ش	ا	ر	ت	ی	س	ی
۱۰	و	ا	خ	ر	م	ش	ه	ر	د	خ	ل	و	ا	و
۱۱	ج	ا	ر	ه	ا	ب	و	ص	ی	ف	ک	ج	ا	و
۱۲	ل	ب	ی	ا	ت	ک	س	ل	و	د	ر	ا	ل	ج
۱۳	د	ن	د	ش	ک	ب	ا	د	ه	ا	ی	ا	ت	د
۱۴	ا	ف	ا	ر	ز	ا	ی	ر	ش	ک	ی	ب	ا	ا
۱۵	ک	ش	و	ر	ک	ر	ف	ت	خ	و	ا	ا	ک	ش

شماره ۱۴۶۱

عمودی

۱- پرواکنده - ابریشم پست - ندای افسوس ۳- تیره و کدر -
۲- اضافی - شامون - سوره ۸۶ قرآن کریم - واحدپول ژاین
۳- عرو - بانگ جازور رنده - چار هاندیش - پرده ۷- صدای
۴- سدازن - وشنایا - سوره ۴ قرآن کریم ۹- الحاق -
۵- شهرهای فارس ۱۱- عملی در زراعت - رام شده - سطل
۶- رازی - از ماه‌های زمستان - ستاره‌ای در صورت فلکی جبار
۷- بخشش ۱۴ - سخنان بیهوده - دره باردار - از پیامبران

[illegible]